



酒粕ほっこりグラタン

レシピ作成者：横井なつみ

栄養素（1人分）

- エネルギー 441kcal
- たんぱく質 37.1g
- 脂質 17.1g
- 炭水化物 28.9g
- 食物繊維 8.7g
- 食塩 3.4g



材料（1人分）

- 鶏もも肉 50g
 - ブロccoliリー 75g
 - 玉ねぎ 25g
 - ミニトマト 3コ
 - マッシュルーム 3コ
 - とろけるチーズ 30g
 - 有塩バター 適量
- 〈ソース〉
- ☆酒粕 50g
 - ☆豆乳 150g
 - ☆みそ 20g
 - ☆塩 適量

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分け、芯の部分は、一口大に切る。玉ねぎは薄切り。ミニトマトは1/4に切る。マッシュルームは、薄切り。
- ②鶏もも肉は、一口大に切る。
- ③中火で熱したフライパンに有塩バターを入れ溶かし、②を入れて炒める。
- ④鶏もも肉に焼き目がついたら、玉ねぎとマッシュルームを入れしんなりするまで炒める。
- ⑤☆の材料とブロッコリーを入れ、弱火でとろみが出るまで煮込む。
- ⑥ソースが完全に溶けたら、とろみ加減をみて、火から下ろす。
- ⑦⑧を耐熱皿に移し入れ、オーブン約700wで5分、チーズに焦げ目ができていれば完成。

★レシピのポイント

酒粕は溶けにくいいため、水を加えて事前に電子レンジで加熱して柔らかくしておくとのなじみがよくなります。酒粕の甘味が美味しく、酒粕とチーズで旨味UPします！

